

營食物語系列

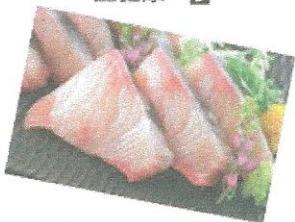
擇食健怡壽司

- 壽司一般以魚類為主，脂肪含量較少，以兩件三文魚壽司為例，約有一百零八千卡及一克脂肪，實屬健怡之選。
- 當中某類壽司的脂肪比例較高，例如三文魚腩、海膽、魚子及蟹子等，日常不宜多吃，尤其有超重問題的孩子。
- 鰻魚、日式八爪魚壽司，均含有較多的醬汁及鹽分，也非健康之選。
- 選用煎炸食物的壽司，例如炸蝦、軟殼蟹等，同樣屬於高脂肪類別，應避免常吃。
- 壽司主要包含飯和海鮮，飯是五穀類食物之一，能夠提供人體所需能量；海鮮富含蛋白質，能幫助細胞組織的修復與成長。
- 對於屬敏感體質的兒童，一般不建議食用海鮮食品，例如蝦及帶子等，以防有機會引致食物敏感不良反應。
- 大部分壽司普遍都是用未煮熟的肉食，一旦處理不當，容易導致飲食衛生問題。腸胃較弱的小朋友、免疫能力較差者，最好別食用。
- 壽司常用的食材，可謂非三文魚及吞拿魚等魚類莫屬，



兩者同屬高奧米加三食物，適量食用能幫助構成腦細胞，亦有助減低患心血管病的機率。

- 已有研究證實，三文魚及吞拿魚雖富含營養，但因屬於高水銀魚類，所以孕婦與小孩必須慎食，勿常吃或大量食用。
- 壽司可歸類為健怡食品，但如食用時蘸以大量醬油，會同時攝取醬油所含的高鈉質，有損血壓健康。☹



資料提供：
註冊營養師張可琪

適齡營養學

每
周
跟
營
養
師
上
課
，
學
識
為
子
女
分
齡
攝
取
所
需
營
養
素
。